

# Rekreációs kultúra a fogyasztói társadalomban

## DOKTORI (PhD) TÉZISEK

**Dr. Ábrahám Júlia**

Testnevelési Egyetem  
Sporttudományok Doktori Iskola



### **Konzulens:**

Dr. Tibori Tímea tudományos főmunkatárs, CSc

### **Hivatalos bírálók:**

Dr. Bánhidi Miklós főiskolai tanár, PhD

Dr. Rétsági Erzsébet főiskolai tanár, PhD

### **A szigorlati bizottság elnöke:**

Dr. Gombocz János professor emeritus, CSc

### **A szigorlati bizottság tagjai:**

Dr. Földesiné Szabó Gyöngyi professor emerita, DSc

Dr. Bánhidi Miklós főiskolai tanár, PhD

Budapest  
2016

## **1. Bevezetés**

### **1.1. Az értekezés célja**

A posztmodern fogyasztói társadalom szinte korlátlan lehetőséget kínál az egyéniséget jól tükröző szabadidős attitűdök megélésére. Ez a potenciális lehetőség azonban nem hozza természetszerűen magával a szabadidőeltöltés kreatív és változatos formáinak elterjedését. Ma az egyén szuverén módon dönt szabadidejéről, de ez a szabadság sokszor nem más, mint a fogyasztás szabadsága. A szórakoztatóipar globalizált, uniformizált termékei uralják a szabadidő-szerkezetet.

A kreatív időtöltésben rejlő erőforrások tudományos vizsgálata ma még gyerekcipőben jár hazánkban. Kevésbé vizsgált terület a szabadidő minőségi oldala, amely a választott tevékenységformák egyénre gyakorolt hatását elemzi. Dolgozatommal arra kerestem a választ, hogy hogyan lehet a szabadidőt rekreációvá változtatni és ezáltal az életminőség szolgálatába állítani. Úgy vélem, hogy a rekreáció kutatásakor - annak erősen személyiség- és szituációfüggő jellege ellenére is - találok olyan jellemzőket, melyek szoros kapcsolatban állnak a közérzetjavulással. Valószínűsíthető, hogy ezek a legjellemzőbb közérzetjavító tevékenységek nem jelennek meg kellő súllyal az átlagos időfelhasználásban.

## 1.2. A dolgozat sajátossága

A rekreáció egy fiatal, fejlődő szakterület, így legfontosabb feladat az elméleti megalapozás és az interdiszciplináris kapcsolatok feltárása. A dolgozat hangsúlyos része két terjedelmes elméleti fejezet, amely a rekreáció kapcsolódási pontjait tárja fel bizonyos kulcsfogalmak (pl. életmód, életminőség, kultúra, egészség) vonatkozásában, illetve elemzi a fogyasztói kultúrát, mint a rekreáció domináns környezeti hatásrendszerét. Szintén az elméleti részben ismertetem a fő szabadidős elfoglaltságokat az időmérleg vizsgálatok eredményeinek felhasználásával. Dolgozatommal tehát egy deduktív gondolkodáson alapuló téma-feldolgozási módot választottam, melyben az empiria alárendelt szerepet tölt be a teoretikus részekhez képest.

## 1.3. Elméleti keretek

A rekreáció olyan szabadidős magatartásformák összessége, amelyek célja és eredménye a közérzet javulása. A szabadidős tevékenység önmagában még nem rekreáció, csak annak potenciális lehetősége (Ábrahám, 2010). A munka, a szabadidős és a rekreációs tevékenységek között fokozatos az átmenet. Minél erősebb a szabad választás érzete az egyénben, annál inkább szabadidős tevékenységről van szó. Minél inkább belülről motivált a viselkedés, annál inkább rekreációnak lehet

tekinteni (Iso-Ahola, 1980, Neulinger,1981). A rekreációs kultúra - mikroszinten - az egyén rekreációs tevékenységeinek és az általa átélt rekreatív hatásoknak az összessége. A felgyorsult posztmodern változásokat kulturális alkalmazkodással nem tudjuk lekövetni, ezért a lassú és esetleges kulturális fejlődést tudatosabb kulturális fejlesztéssel kell kiegészíteni (Gergely, 1991). Az életmód a kultúra közvetítő közege és mindennapi kifejeződése, ugyanakkor a kulturális minták készíttetést is jelentenek az életvitel megváltoztatására. Az életstílus egyfajta szubjektív életmód, amit a nagyobb szabadságfokkal megválasztott tevékenységek csoportja alkot. A kulturális fogódzók eltűnésével az embernek magának kell az életét megkonstruálnia, saját stílusát kialakítania (Hitzler, 2008). A nyugati jóléti államokban - az 1960-as évektől - kezdődően előtérbe került az életminőség koncepciója, amely az anyagi javak kielégítésére irányuló jólét helyett a lelki, immateriális szükségletek kielégítésére helyezi a hangsúlyt (Fekete, 2006). A szabadidőeltöltés módja nagymértékben meghatározza az életminőséget (Mannell, 2007; Haworth és Roberts, 2008; Pressmann, 2009; Kim, 2010/b). Elsősorban a közérzet és a hangulat javításán keresztül hat a szubjektív életminőségre, de a személyes erőforrások megerősítése (egészség, fittség, műveltség,

kreativitás fejlesztése) által az objektív életminőséget is javíthatja. Az egészség a mindennapi élet legfőbb erőforrása, a fittség pedig az egészség megemelt működési szintje, a fizikai és mentális teljesítőképesség optimuma (Kovács, 2004). A fogyasztói társadalmak középosztálybeli tagjai számára az egészség és a fittség kiemelkedő életstílus-alakító tényezővé vált és morális tartalommal telítődött.

A modern társadalmak működésének központi elemét jelenti a fogyasztás, illetve a hozzá kapcsolódó attitűdök és értékek rendszere (Tomka, 2011). Az emberek fogyasztói szerepük betöltése révén válnak képessé és jogosulttá a társadalomban való részvételre (Giddens, 1990; Maffesoli, 1996; Bauman, 2001). A konzumizmusban (fogyasztói életstílus) az áru jelleg a társadalmi élet egyre több aspektusára kiterjed. A fogyasztói társadalom elfojtja az emberek hétköznapi produktivitását, az egyéni képességek és a szociális kapcsolatok beszűkülnek, elsorvadnak. A globalizált, urbanizált, fogyasztói lét egészségtelen életfeltételeket hoz létre és növekvő környezeti károkat okoz. Egyre több kutató (Lane, 2001; Kasser, 2005; Layard, 2007; Fromm, 2010; Skidelsky, 2014) állítja, hogy az anyagi javakat előtérbe helyező fogyasztói életstílus nem vezet az emberek boldogságához, sőt gyakran elégedetlenség, depresszió, elmagányosodás lesz a fogyasztói lét tipikus

jellemzője. A fogyasztói értékrend a szabadidő területén is meghatározóvá vált és átalakította annak tartalmi és formai elemeit. Eszerint a fogyasztói szabadidő-kultúra általános sajátosságai: ipari jelleg, irányított tömegfogyasztás, eszköz-igényesség, uniformizálódás, passzivitás, kvázi-részvétel, deviáns viselkedésformák, infoteinment, strukturálatlan szabadidő-tömbök, tömegturizmus, élményorientáltság.

A hazai szabadidős tevékenységek mennyiségi rangsorát a tévézés, videózás, internetezés vezeti, a teljes szabadidőnk 57 %-át, naponta átlagban több, mint 2 és fél órát töltünk képernyő előtt. A fizikai rekreációra fordított idő összességében csökkenő tendenciát mutat, a hazai átlagos fizikai aktivitás (melybe a séta is beletartozik) 15 perc naponta. Nemzetközi összehasonlításban – az angolokkal karöltve - Európa „leglustább” nemzetei közé tartozunk. A társas szabadidő-eltöltési formák tekintetében sem kedvezőbb a kép: a férfiak átlagosan 50, a nők 46 percet fordítanak társas együttlétre naponta. A magyarok 46 %-ának nincs semmilyen közösségi jellegű szabadidős aktivitása. A rendelkezésre álló adatok szerint a többi európai ország - Spanyolországot leszámítva - szociábilisabb, a norvégok pl. háromszor annyi időt töltenek egymással, mint mi. 1986-ban még a magyar társadalom fele, 2010-re már csak ¼-e olvas szabadidejében,

így ebben a szabadidő-eltöltési formában is a legrosszabban teljesítő országok közé tartozunk. A kulturális intézmények iránt érdeklődők aránya nem éri el az 1%-ot hazánkban. Az európai országok polgárai átlagosan kétszer, a németek több, mint háromszor annyit járnak valamilyen szórakoztató vagy kulturális programra, mint a magyarok (KSH 2000, 2012, European Communities, 2004). A hazai lakosság 43 %-a az un. „Passzívak” szocio-kulturális csoportjába tartozik, akik többnyire a televízió előtt töltik idejüket és legfeljebb kocsnába, vendégségbe, helyi sportmérkőzésre járnak (Vitányi, 2003). Ezek alapján elmondható, hogy a hazai lakosság szabadidő-kultúrája komoly aggályokat vet fel, mind az egészség, mint az életminőség tekintetében. Ezt támasztják alá az Eurostat (2013) adatai is, mely szerint Magyarországnál csak Bulgária, Görögország és Szerbia rendelkezik alacsonyabb elégedettségi mutatókkal a szabadidő-használat tekintetében.

## **2. Célkitűzés**

Az empirikus kutatásom célja annak feltárása, hogy milyen összefüggés van a szabadidőeltöltés módja és az egyén hangulata, közérzete között. Az egyes rekreációs tevékenységeknek tulajdonított közérzet- és életminőségjavító

hatást - egy exploratív kutatás keretében - a szabadidős attitűdök feltárásán keresztül vizsgáltam.

### **3. Módszerek**

Kutatásomhoz egy 13 (6 nyitott, 4 Likert-skálás, 2 nominális skálás, 1 igaz/hamis) kérdésből álló, saját szerkesztésű kérdőívet használtam, mivel nem találtam a témámhoz illeszkedő, standardizált kérdőívet sem a hazai, sem a külföldi irodalomban.

A nyitott kérdéseknél kódtáblázatot készítettünk és maximum 5 lehetséges választ vettünk figyelembe, illetve nagyobb összesítő kategóriákba rendeztük a válaszokat. Ahol szükséges volt, a mintákat t-próbával hasonlítottuk össze, valamint az erre alkalmas kérdések esetén Pearson-féle korrelációs együtthatót is számoltunk. A skálákon kapott eredményeket átlagoltuk, majd a válaszokat a kapott „osztályzatok” sorrendjében rendeztük el.

A statisztikai elemzéseket az SPSS 19.0 szoftver segítségével végeztük. A szignifikancia határokat egységesen  $p \leq 0,05$  értéknél állapítottuk meg.

A vizsgálatot 3 szakaszban bonyolítottuk le. Az első szakaszban (2009-2012) egy általánosnak nevezett mintán végeztünk felmérést (383 fő), a másodikban (2012) a Fitness



Akadémia OKJ-s fitness képzéseinek hallgatóit kértük válaszadásra (78 fő), végül a harmadik szakaszban (2012) az ELTE rekreációs szervező és egészségfejlesztő alapszak (rekreációs szervező szakirányú) hallgatói körében végeztünk adatgyűjtést (98 fő). Az első minta - a szabadidős sajátosságok tekintetében - átlagos emberek nézeteit volt hivatott tükrözni. A másik két mintán azt kívántuk megvizsgálni, eltér-e a szakmailag kompetensebbek véleménye az átlagostól. Az ELTE-s és a Fitness Akadémiás minta adatait - a kis létszámok és a hasonló csoportjellemzők miatt - összevontuk és „szakmai” mintaként kezeltük.

Az első, általános résztvevőket megcélzó vizsgálat résztvevőit hólabda módszerrel vontuk be, akik papír-ceruza alapú kérdőívet töltöttek ki. A szakmai mintába tartozó egyének online kérdőív formájában válaszoltak a kérdésekre.

#### **4. Eredmények**

A mintákba kerülő egyének demográfiai sajátosságai miatt (többnyire fiatal, érettségizett, nagyvárosi életmódot folytató egyének) a kapott eredmények csak egy szűkebb társadalmi réteg szabadidős attitűdjeire vonatkozhatnak. Mivel reprezentatív mintavételre nem volt lehetőségem, így megállapításaim - a rétegspecifikus sajátosságon túl -

korlátozott érvényességgel bírnak. A hipotézisek teljesülését vizsgálva az alábbi megállapításokat teszem.

***H1: A jó közérzet laikus meghatározása eltér a szakirodalmi definícióktól.***

Az eredmények a hipotézist nagyrészt alátámasztják. Amennyiben a közérzet szót leszűkítjük szakirodalmi meghatározásra – mely szerint a közérzet a belső állapotról kialakult érzetek nem tudatosult, változékony összessége - akkor a hipotézis igaznak bizonyult. Mindkét csoport tagjai nagyjából azokat a tényezőket sorolták fel, amelyek a hangulat és a jóllét fogalmához tartoznak inkább: pozitív mentális állapot, harmónia és egyensúly, illetve fittség és egészség. Ha azonban elfogadjuk, hogy a köznyelv a három fogalmat (közérzet, hangulat, jóllét) szinonimának tekinti, akkor viszont azt kell mondanunk, hogy mind az átlagos, mind a szakmai minta alanyai jórészt tisztában vannak a fogalom mibenlétével és a hipotézis nem igazolt.

***H2: A jó közérzet megteremtésében az egészségnek és a jó társas kapcsolatoknak van a legfontosabb szerepe.***

***H3: A legfontosabb közérzetjavító tevékenységnek a sportolást (testmozgást) tartják.***

Ez a két hipotézis lényegében ugyanarra a dologra vonatkozik: mitől függ a közérzet. Az eredmények egyértelműen mutatják

mindkét hipotézis helyességét. Az egészséget és az ehhez hozzájáruló fizikai aktivitásokat (sport, aktivitás, tánc, kirándulás, stb.), valamint a jó társas viszonyokat (a közös tevékenységekkel együtt) a nagy többség fontosnak tartja és minden más elé helyezi. A testmozgás és a társas tevékenységek kiemelkedő súllyal szerepelnek mindenhol, függetlenül attól, hogy általános érzetekre (jóllét, közérzetjavítás, energizálás) vagy konkrét tevékenységekre vonatkozott a kérdés. A kutatási eredményeim maximálisan alátámasztják azokat a szakirodalmi véleményeket, mely szerint az egészség és a jó társas viszonyok a legfontosabb értékeket jelentik az emberek számára.

***H4: A sportos életmód iránt elkötelezett mintába tartozó egyének nagyobb arányban említik a fizikai aktivitás közérzetjavító szerepét, mint az átlagos minta alanyai.***

Úgy véltem, hogy ebben a kérdésben tapasztalok majd legjelentősebb különbségeket a két minta között. A hipotézis minden elemzési módszer (első és összesített válaszok, alap és összegzett kategóriák) esetében igaznak bizonyult, azonban a különbség lényegesen kisebb (10 % alatti) a vártnál. Több esetben szignifikánsak a különbségek, így az eredmények egyértelműen mutatják: a szakmai csoport szisztematikusan előbbre helyezi a fizikai aktivitást. Ez azonban nem jelenti azt,

hogy az általános csoportnál ne lenne a legfontosabb közérzetjavító tevékenység a sportolás, legalábbis az sztereotíp reakciók (első válasz) szintjén.

***H5: Ha a válaszadók szabadon választhatnak egy hosszabb időtartam kitöltéséről, többségük utazással kapcsolatos tevékenységet választ.***

Ez a hipotézis egyértelműen beigazolódott mindkét mintánál és mindkét vizsgálati módszer esetében (első és összes említés). Az utazás magasan a legkedveltebb hosszabb időre tervezett, szabadidős tevékenység. Talán ez is a közgondolkodás sztereotípiái közé tartozik, ugyanakkor ezek a preferenciák a gyakorlatban is megvalósulnak, hiszen aki teheti, hosszabb szabadidő (szabadság) idején valóban valamiféle utazást választ.

***H6: A sportolás szerepel az egyes pozitív érzelmeket tükröző, a szabadidőhöz köthető kifejezések összesített rangsorrendje elején.***

A hipotézis beigazolódott, a válaszadók a sportolást rendelték hozzá leggyakrabban a megadott pozitív érzelmeket tükröző szabadidős kifejezésekhez. A sportolás került a kikapcsolódási tevékenységek rangsorának élére, de az élményt, az élvezetet és az örömet nyújtó elfoglaltságok között is dobogós helyre került. A testmozgás - a pihenést nem számítva - minden

kategóriában az első 5 leggyakoribb említés között szerepelt. Ezek a megállítások mindkét mintára igazak, tehát a „laikus” és a szakmai csoport között nincs lényegi eltérés a testmozgás pozitív szabadidős aspektusai tekintetében. Ebből levonhatjuk azt a következtetést, hogy sportolás és a szabadidő-használat között nagyon pozitív asszociatív kapcsolat van. Fontos eredmény, hogy a napjaink legjellemzőbb szabadidős tevékenysége a tévézés statisztikailag jelentős nagyságrendben csak a kikapcsolódás hívószónál jelenik meg, tehát a tévének más pozitív hatást nem tulajdonítottak a résztvevők.

***H7: Az egyes pozitív érzelmeket tükröző, a szabadidőhöz köthető kifejezések rangsorrendje korrelál egymással.***

Az egyes kifejezéshez rendelt tevékenységek rangsorrendje számos, de nem minden esetben korrelál egymással. Legmagasabb a korreláció mindkét csoportban az öröm és a boldogság között. A várakozásnak megfelelően a kikapcsolódás a legátfogóbb kategória, melybe bármi beleérthető, mivel közepesen korrelál az élménnyel, az élvezettel, a szórakozással, kisebb mértékben a pihenéssel és az örömmel. Feltűnő az élvezet és a boldogság jelentős korrelációja, amely alátámasztja az elméleti részben írtakat. Tanulságos, hogy az élmény és boldogság között gyakorlatilag

nincs kapcsolat, ami felveti az élménytársadalom alkalmatlanágát jóllét-törekvéseink támogatására.

***H8: Feltételezem, hogy a szabadidős tevékenységekkel kapcsolatos attitűdök szerkezeti (affektív, kognitív, viselkedési) elemei korrelálnak egymással.***

A hipotézis igazolt, mindegyik komponens magas korrelációt mutat. Az előzetes várakozásomnak megfelelően az attitűd kognitív eleme (fontosság) kevésbé korrelál a viselkedési elemmel (a választási hajlandósággal), mint az affektív faktorral (az élvezetességgel). Meglepő volt számomra ugyanakkor az élvezetesség és a fontosság magas korrelációja. Ha a kérdés tartalmát (az egyes szabadidős tevékenységek minősítését) és az időmérleg adatokat összehasonlítjuk, akkor észrevehető, hogy az attitűdök affektív (élvezetes) és kognitív (fontos) összetevői nem esnek egybe a hétköznapi cselekvéssel, tehát nem azt csináljuk, amiről pozitív véleményünk van. Az pedig kifejezetten meglepő, hogy még az attitűd viselkedési eleme (milyen könnyen választja) is jelentős eltérést mutat a gyakorlattal. Az eredmények azt mutatják, hogy a válaszadók a társas tevékenységek különböző formáit (család, párkapcsolat, baráti kapcsolatok) értékelték legmagasabbra mindhárom dimenzióban. Az időmérleg vizsgálatok alapján kevésbé volt várható, hogy a sport és a kirándulás élvezetesség és

hasznosság tekintetében is a legtöbbre tartott tevékenységek között szerepel. A posztmodern fogyasztói kultúrát leginkább kifejező elfoglaltságok (plázázás, TV, video, mozi, bulvársajtó, pihenés-lustálkodás) alacsony pontszámot kaptak mindkét faktor tekintetében. Megdöbbentő, hogy a választási hajlandóságot mutató rangsor milyen jelentős eltérést mutat az időmérleg-vizsgálatokból megismerhető átlagos magyar szabadidő-szerkezettel.

***H9: Nincs lényeges különbség a két mintába tartozó egyének általános szabadidős attitűdjei között.***

A szabadidő objektív értékére és az egyén szabadidő-kultúrájának önértékelése irányuló kérdéseknél a két minta gyakorlatilag azonosnak mondható, nem várt pozitív válaszokat adott. Például a résztvevők kb. 85 %-a változatosan tölti a szabadidejét és szeret újdonságokat kipróbálni, több, mint 90%-a nem rosszkedvű szabadidejében, és csak 20 % körül van azok aránya, akiknél gyakran előfordul, hogy nem tudnak mit kezdeni üres óráikkal.

**5. Következtetések**

Összegzésként elmondható, hogy a leginkább közérzetjavítónak tartott tevékenységek és a fogyasztói társadalom által preferált szabadidős formák nem esnek egybe. A szakirodalom és a kutatási eredmények alapján

kirajzolódnak azok az ismérvek, melyek alapján a szabadidő jóllét-teremtő funkciója nagyobb valószínűséggel kibontakozhat. Eszerint a minőségi szabadidő legfontosabb jellemzői: értékesség (Nash-piramis szerint), élményszerűség, koncentráltág, kontrolláltság (önirányítottság), produktivitás, aktivitás, egészségorientáltság, kiegyensúlyozottság, közösségiség, turisztikai niche-k, természetközelség.

A kutatási eredményekből arra is lehet következtetni, hogy az attitűdök szintjén az egyénben „kódolva” vannak azok a vélekedések, melyek a minőségi élet rekreációban rejlő lehetőségét segítenének kiaknázni. Az elméleti részben ismertetett statisztikák ugyanakkor azt jelzik, hogy ezek a kedvező attitűdök nem hozzák létre automatikusan a kreatív viselkedésformákat. Ezt az ellentmondást szabadidő-paradoxonnak neveztem el, melynek feltárása további kutatásokat igényel.

Az értekezés megírásának egyik alapmotívuma, hogy cáfolja Horkheimer és Adorno (2011) megállapítását, mely szerint a konzunkultúra nyomásával szemben nincs védőfelszerelés. Szerintem van. A fogyasztást nem tagadni kell, hanem megfelelő keretek között tartva, tudatosan szelektálva, élni kell annak pozitívumaival. Ehhez azonban jelentős tudat- és viselkedésváltozásra van szükség, mely az egyén, a



kisközösségek, az intézményrendszer és a politika közös ügye. A megoldáskeresés meghaladja jelen dolgozat kereteit, ezért további kutatási irányok kidolgozására (a rekreációs motivációs rendszere, tudatos szabadidő-fogyasztás, rekreációra nevelés, rekreáció-politika) tettem javaslatot. A rekreációs kultúra fejlesztése az egyik legfontosabb tényező az emberek jólléte és holisztikusan értelmezett egészsége szempontjából, így kitüntetett figyelmet érdemel mind a szakemberek, mint a döntéshozók részéről.

## **6. Saját publikációk jegyzéke**

### **A disszertációhoz kapcsolódó közlemények:**

**Ábrahám J., Bárdos Gy.** (2014) Szabadidő és rekreáció. *Kultúra és Közösség*, 5. évf. 1. sz./2014, 25-30.

**Szabo A., Gaspar Z., Abraham J.** (2013) Acute effects of light exercise on subjectively experienced well-being: Benefits in only three minutes. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, Vol. 5, No. 4, 2013, 261-266. DOI: 10.2478/bjha-2013-0024

**Szabo A., Abraham J.** (2012) The psychological benefits of recreational running: A field study. *Psychology, Health & Medicine*, DOI:10.1080/13548506.2012.701755

<http://dx.doi.org/10.1080/13548506.2012.701755>

IF: 1,375

**Ábrahám J.**, Velenczei A., Szabo A. (2012) Perceived Determinants of Well-Being and Enjoyment Level of Leisure Activities. *Leisure Sciences*, 34:3, 199-216.<http://dx.doi.org/10.1080/01490400.2012.669677>;

IF: 1,018

**Ábrahám J.** (2009) A rekreációs kultúra hatása az életminőségre. *Kalokagathia*, 2-3, 21-32.

**Ábrahám J.** (2008) Útkeresés a rekreáció-kutatásban. *Kalokagathia*, 2-3, 28-46.

<http://oszkdk.oszk.hu/DRJ/2601>

### **Egyéb közlemények:**

**Ábrahám J.** (2006) A középfokú rekreációs sportszakember-képzés megújítása. *Kalokagathia*, 3-4, 45-55.